

# SISÄLTÖ

---

<i>Esipuhe</i>	19
<i>Johdanto, Ray Kurzweil</i>	22

## ENSIMMÄINEN OSA:

### VAHVAN ELINVOIMAN VALLANKUMOUS

1. luku	Vahva elinvoima: suurin lahjamme	29
2. luku	Kantasolujen voima	71
3. luku	Diagnostista voimaa: läpimurtoja, jotka voivat pelastaa henkesi	105
4. luku	Biologisen kellon kääntäminen: pystytäänkö vanheneminen pian parantamaan?	136

## TOINEN OSA: REGENERATIIVISEN LÄÄKETIETEEN

### VALLANKUMOUKSEN SANKARIT

5. luku	Elinten kasvattamisen ihme	169
6. luku	Mahtava CAR-T-solu: läpimurtoa merkinnyt parannuskeino leukemiaan	200
7. luku	Veitsetön aivokirurgia: kohdennetun ultraäänen vaikutus	220
8. luku	Geenihoito ja CRISPR-menetelmä: parannuskeino sairauteen	234
9. luku	Ihmeellinen Wnt-signaalintireitti: äärimmäinen nuoruudenlähdekö?	254

## KOLMAS OSA: MITÄ VOIT TEHDÄ NYT

10. luku	Farmasian parasta antia elinvoimaisuuden lisäämiseen	277
11. luku	Elämä ilman kipua	311
12. luku	Pitkän iän elintavat ja ruokavalio	346
13. luku	Unen voima: terveyden kolmas peruspilari	382

14. luku	Voima, kunto ja suorituskyky: pikaopas maksimaalisiin tuloksiin	399
15. luku	Kauneus: ulkoisen terveyden ja elinvoimaisuuden kohentaminen	431
16. luku	Naisten terveys: elämän sykli (tohtori Jennifer Garrison ja lääkärit Carolyn DeLucia ja Lizellen La Follette)	457

### **NELJÄS OSA: KUUDEN ISON TAPPAJAN KIMPPUUN KÄYMINEN**

17. luku	Miten särkynyt sydän korjataan	481
18. luku	Aivosi: aivohalvausten hoitaminen	502
19. luku	Kuinka syövän vastainen sota voitetaan	524
20. luku	Tulehduksen ja autoimmuunisairauden voittaminen: rauhan saaminen kehoon	561
21. luku	Diabetes ja lihavuus: kaksinkertaisen uhan päihittäminen	588
22. luku	Alzheimerin tauti: pedon hävittäminen	617

### **VIIDES OSA: PITKÄIKÄISYYS, AJATTELUTAPA JA TÄYTTYMYS**

23. luku	Pitkäikäisyys ja eksponentiaalisten teknologioiden voima (lääkäri Peter H. Diamandis)	653
24. luku	Poikkeuksellisen hyvän elämänlaadun luominen: ajattelutavan voima	686
25. luku	Päätöksen voima: kauniissa tilassa elämisen lahja	719
	<i>Viitteet</i>	749
	<i>Seitsemän askeleen toimintasuunnitelma kestävien tulosten aikaansaamiseen</i>	773
	<i>Käyttöluvat</i>	780
	<i>Kiitokset</i>	781
	<i>Hakemisto</i>	789